

Feng shui

– mer enn bare riktig plassering av sofaen

Feng shui er et begrep som stadig blir mer populært. For mange er det ennå vanskelig å få tak i forståelsen av denne mange tusen år gamle kinesiske tradisjonen. Feng shui er mer enn bare å følge noen enkle råd og tro at det skal gi deg et liv eller et hjem basert på lykke, harmoni og balanse.



– Feng shui, eller vind og vann på kinesisk, er ikke overtro og heller ikke en tryllekunst, men kan brukes som et redskap i en livsstil basert på eldgammel filosofi og tradisjon, sier Taiji master og Feng shui konsulent Pamela Hiley og fortsetter: – Feng shui kan brukes til å forstå kreftene mellom mennesket og naturen. Men det kan også brukes for å skape god energi i en bygning eller i hjemmet, sier Pamela. Nylig kunne vi lese i Aftenposten om den unge aksjemeglere Zhu Xudong i Beijing som for tiden ikke lykkes på børsen. Han mente selv dette skyldes dårlig Feng shui hjemme i leiligheten. Nå vil han flytte. Du tilbringer det meste av tiden din hjemme, og i motsetning til en arbeidsplass kan du lettere tilpasse hjemmet ditt til dine ønsker. Ved å forstå noen grunnleggende prinsipper av Feng shui, er det mye du kan gjøre i hjemmet ditt for å rense energien, fjerne blokkeringer og skape bedre balanse for omgivelsene.

Fri flyt

Akkurat som frisk luft og rent vann er godt for kroppen vår, er ren «qi», den vitale energien som er rundt oss, godt for våre hjem og vårt velvære. Et viktig element i Feng shui er hvordan «qi» får bevege seg. Får «qi» fri flyt får man god helse og lykke. Er «qi» fanget, svak eller for intens, har den motsatt effekt. Vi kan skape balanse ved å korrigere naturens usynlige krefter. Dette kan igjen påvirke vår oppførsel og bidra til at vi føler oss vel.

Fra dårlig til god Feng shui

Hvis du har problemer med å få sove kan dette skyldes dårlig Feng shui på soverommet. Derfor er det viktig å tenke på hvordan du møblerer hjemmet ditt. For mange ting og møbler kan blokkere energiflyten. Et tips kan være å fjerne unødvendige ting eller rot som opptar unødig plass og energi. Dårlig Feng shui kan endres ved å flytte på møbler eller ved å endre kunsten på vegger eller dekoren i rommet. De to motstående elementene i Feng shui, vind og vann, fremstår som et bilde på naturens kraft i verden. De minner oss om hvor viktig det er å respektere denne kraften med hensyn til hvordan vi organiserer livet vårt.

Møblering av rom

De viktigste rommene eller områdene i hjemmet vårt er der vi sover, hviler eller tilbringer mye tid. Ved bruk av Feng shui er det derfor særlig viktig å fokusere på nettopp disse stedene for å få best effekt.

Ikke speil på soverom

På soverommet er plasseringen av sengen det viktigste. Er den ugunstig plassert vil nervesystemet være på vakt, også mens vi sover. Sengen bør plasseres vekk fra energistrømmen fra døren, men sørg likevel for at du fra sengen har oversikt over døren. Mens

et speil som reflekterer en kunstgjenstand eller en fin utsikt fra vinduet kan gi positiv energi i stuen, bør speil unngås på soverommet, særlig hvis det reflekterer sengen. Et speil er en energirefleksor og vil forårsake forstyrrelser mens du sover.

Oversikt i stuen

I stuen er hovedsitteplasseringen, som regel sofaen, det viktigste. Der tilbringer man det meste av tiden og det er viktig at man her kan slappe ordentlig av. Heller ikke sofaen bør plasseres rett overfor døren, da dette vil gi en energistrøm rettet mot deg som en stråle. Det er heller ikke bra å ha et vindu rett bak sofaen. Den beste plasseringen er ofte å ha sofaen lengst vekk fra både døren og vinduet, så man kan sitte behagelig med ryggen mot veggen uten forstyrrelser fra døren, men likevel med utsikt over hele rommet.

Ved komfyren

På kjøkkenet bør man unngå å stå med ryggen mot døren når man står ved komfyren. Komfyren bør heller ikke stå rett under et vindu. Begge disse Feng shui rådene er, som man til stadighet opplever med Feng shui, bygget på sunn fornuft. Ved å ha ryggen mot døren vil man stadig måtte snu seg og dermed bli forstyrret i matlagingen hvis noen kommer inn på kjøkkenet. Hvis komfyren er foran vinduet, vil varmen fra maten lettere forsvinne.



Foto: Halvor Tøtgen



◀ Plasser sofaen inntil veggen slik at du får oversikt over rommet. Her kan du se hvem som kommer inn døren, samtidig som du har utsikt gjennom vinduet. Slik sofaen er plassert på bildet slipper du også å sitte i energistrømmen mellom døren og verandadøren. Lampen i hjørnet med lys som peker oppover gir også Feng shui.



▲ Bring naturen inn i hjemmet og pynt med blomster og planter. Lys og varme farger på veggene skaper også god energi.

◀ Pamela Hiley er Taiji-master og Feng shui-konsulent. Krystallkula på bildet er kun til pynt og har ingen betydning for Feng shui.



◀ Kompasset er et viktig redskap innen Feng shui

TIPS

Enkle Feng shui-knep:

- ✓ Rydd og kvitt deg med ting du ikke trenger eller bruker
- ✓ Bruk heller ting du liker, enn å «spare» det fineste kun til spesielle anledninger
- ✓ Hold hjemmet rent, skitt og støv kan skape negativ energi
- ✓ Belysning, farger og blomster kan endre energien i et rom
- ✓ Spisse gjenstander gir negative energi (qi)
- ✓ Rennende vann, som for eksempel en innendørs fontene, gir god energi
- ✓ Hvis du ikke bor i nærheten av trær og blomster, bring naturen inn i hjemmet ditt
- ✓ Skap et personlig hjem og innred det deretter
- ✓ Ha fine planter eller interessante ting i vinduene, du vil dra nytte av positive energier fra forbipasserende
- ✓ Ved å ha noe vakkert, som et bilde eller en fin blomst i gangen eller entreen, vil gjestene dine bli positive til sinns
- ✓ God belysning, speil og duse farger vil skape en positiv følelse av plass og luft i inngangspartiet
- ✓ Hjørner er ofte vanskelig å møblere, bruk lamper med lys som peker rett opp
- ✓ Midten av et rom bør være tomt, ikke fyll denne plassen med unødig ting som tar opp energi

Lys og farger

Lys og farger er energi, og viktige faktorer for samspillet mellom energibevegelsene. For eksempel bør en taklampe rett over sengen unngås. Selv når lyset er slått av vil den elektriske energien påvirke energibevegelsene i rommet. Det samme gjelder for leselys, som bør plasseres ved siden av sengen.

Når det gjelder farger på veggene i hjemmet anbefales ikke «rent», strålende hvitt. Et bedre alternativ kan være kremhvitt, en varm hvit tone eller beige nyanser – de passer i nesten alle rom. Duse nyanser i den rødlige delen av fargespekteret egner seg ofte på soverommet. De har en myk og avslappende virkning. Lyse blåfarger kan være akseptabelt, men blåfarger gjør ofte folk tilbaketrukkne og innadvendte.

Det perfekte hjem

Målet med Feng shui er ikke nødvendigvis å ha et perfekt hjem uten noen elementer som gir «vanskelig» energi eller «qi». Som i et parforhold er vi avhengig av dynamikk for at forholdet skal få leve og utvikle seg. Det viktige er å bruke Feng shui på en måte som gir balanse mellom den gode og den vanskelige energien, eller «qi».

Flere retninger

Innen Feng shui finnes det en rekke forskjellige skoler og retninger. Selv om hovedprinsippene er like, kan rådene og fremgangsmåtene variere noe. Feng shui er et svært komplekst område som det tar lang tid å sette seg inn i. – Feng shui er en filosofi som går dypere enn bare det å plassere gjenstander riktig i rommet, det krever en forståelse som begynner inne i oss selv. Det handler om alle menneskers felles opplevelse av hvordan vi skal leve i og med naturen. Det holder med andre ord ikke bare å flytte på møblene dine, du må flytte på dine «indre møbler» skal du få en større mening ut av livet, avslutter Pamela Hiley.

Pamela Hiley er opprinnelig fra Wales, men har bodd i Norge i 21 år. Hun har vært opptatt av Taiji og filosofien rundt dette i 25 år og har på grunn av sitt kjennskap til Taiji vært involvert i Feng shui i ti år.

Forsidebildet viser hvordan man, med for eksempel en skulptur, enkelt kan «unngå» spisse hjørner.